



LIVE

The dōTERRA Lifestyle



Transform Your Health

건강을 개선하세요

삶의 변화는 기본이고, 당신의 건강 개선을 최우선으로 생각하는 도테라에 오신 것을 환영합니다.
리브 가이드를 통해 에센셜 오일의 강력함을 발견하고, 나만의 맞춤 웰니스 플랜을 세워보세요.

Live a Wellness Lifestyle 웰니스 라이프스타일을 누리세요.

도테라가 제안하는 '웰니스 라이프스타일 피라미드 구조'는 생활방식과 건강관리 간의 상관관계를 보여주고 있습니다. 생활방식에 초점을 맞추면, 건강은 자연스럽게 따라옵니다. 도테라의 품질 최우선주의 제품들을 사용하면서 매일 건강한 생활 습관을 유지하신다면, 완전히 새로운 수준의 라이프스타일을 경험하실 수도 있습니다.
건강한 라이프스타일을 위한 단순한 해법을 찾을 수 있다면, 삶이 어떻게 변화될지 상상해보세요. 참고할 만한 자료와 바른 식습관, 규칙적인 운동, 그리고 도테라 CPTG® 에센셜 오일이 곁에 있다면, 건강에 가장 중요한 요소 중 80퍼센트는 충족시킨 것과 같습니다. 도움이 필요한 순간, 베스트 솔루션을 찾도록 이끌어줄 도테라와 함께 해보시길 바랍니다.



성분, 주의사항 및 사용 지침은 라벨을 참조하십시오.

* 위 내용은 식약처에서 인증된 것이 아니며, 예시된 제품들은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다.

Nutrition & Digestion

영양과 소화

원활한 신체 기능을 위해 몸이 필요로 하는 것을 공급해 주세요. 이 모든 것은 최적의 일일 영양과 소화를 지원하는 것으로부터 시작된다고 해도 과언이 아닙니다. 에센셜 오일을 함유한 도테라만의 유니크한 건강기능식품들이 여러분의 이상적인 동반자가 될 수 있습니다.

데일리 건강한 생활습관

- 신선한 자연 식품 섭취하기
- 설탕, 카페인, 유제품 및 가공식품 줄이기

그린 스무디 레시피 GREEN SMOOTHIE Recipe

- 냉동 바나나 반 개
- 냉동 블루베리 또는 냉동 딸기 반 컵
- 시금치 잎이나 케일 두 줌
- 바닐라 아몬드 우유 한 컵 반
- 도테라 프로테라쉐이크 1 스푼

모든 재료를 믹서기에 넣고 잘 갈아
건강하고 맛있는 스무디를 만들어보세요.

오트밀 레시피 OATMEAL Recipe

오트밀을 드실 때, 도테라 온가드나 시나몬
바크, 오렌지 에센셜 오일을 첨가하여
풍미를 즐겨보세요.

채소와 과일 세척 PRODUCE WASH

싱크대에 냉수를 채우고 식초 반 컵과
레몬 오일 6방울을 떨어 뜨린 후 세척하면
좋습니다. 채소와 과일을 잠깐 담가
두었다가 행궤서 사용하세요.

영양지원



LLV 팩

도테라의 품질최우선주의 건강기능식품
3종으로 평생 활력과 The 건강한
라이프스타일 유지를 추구하는 데일리
뉴트리션 프로그램입니다.



프로테라 셰이크

유기농 퀴노아 분말, 18가지 아미노산 혼합곡물
추출물인 모드캡 블렌드, 분리대두단백과
농축유청단백은 물론 다양한 비타민과 미네랄
성분이 조화로운 비율로
배합된 균형잡힌 체중조절용조제식품입니다.

소화지원



테라지®

개별 인정형 기능성 원료 감초추출물을 주원료로
함유하여 헬리코박터 균의 증식을 억제하고 위 점막을
보호하여 위 건강에 도움을 줍니다.



PB 어시스트

도테라만의 7종 복합 유산균과 2종의 프리바이오틱스,
생균 400억 마리 투입으로 하루 50억 마리 이상의
살아있는 유산균이 장까지 안전하게 도달할 수 있도록
특허받은 4중 코팅 기술을 적용한 차별화된 프리미엄
프로바이오틱스 건강기능식품입니다.



젠제스트 타블렛

도테라 다이제스트젠 블렌드 에센셜 오일과 칼슘이
조화롭게 배합된 씹어먹는 간편한 츄어블 타입의 칼슘
보충용 건강기능식품입니다.



젠 콤플렉스

간 건강에 도움을 줄 수 있는 밀크 씨슬 추출물과
간간하게 선별된 식물추출물들이 부원료로 함유되어
있는 고품질의 건강기능식품입니다.

Movement & Metabolism

운동과 신진대사

우리 몸은 움직이기 위해 존재합니다. 건강한 삶을 위해 꼭 필요한 규칙적인 운동은 근육을 강화시키고 심혈관과 순환계, 림프계 건강을 지원합니다. 에센셜 오일과 건강기능식품은 신체 유연성과 긴장 완화에 도움을 주어 함께 사용하면 더욱 활기차고 건강한 상태를 유지하는데 도움이 됩니다.



데일리 건강한 생활습관

- 매일 30분 이상 규칙적인 운동 하기
- 스트레칭이나 요가로 신체 유연성 키우기

운동



딥블루

딥블루(Deep Blue)는 '편안하게 하는(Soothing Support)'이라는 브랜드 의미를 가진 도테라만의 독특한 제품 라인으로 운동 후 또는 피로할 때 부드럽게 마사지하면 쿨링 효과와 동시에 따뜻함을 바로 느낄 수 있습니다.



딥블루 럼

딥블루 블렌드 오일이 함유되어 있는 크림타입의 바디제품으로 운동 후 또는 피로할 때 사용하시면 쿨링 효과와 동시에 따뜻한 느낌이 부드럽게 전해집니다.



딥블루 스틱 + 코파이바

수딩 블렌드 딥블루 에센셜 오일과 베타카리오필렌이 풍부한 코파이바 에센셜 오일이 함유되어 더욱 특별한 스틱형 제품으로 끈적임없이 부드럽게 바를 수 있어 더욱 간편합니다.



딥블루 액티브

유해산소에 항상 노출되어 있는 현대인에게 꼭 필요한 필수 영양소, 비타민 C와 다양한 식물추출물을 함유한 프리미엄 건강기능식품입니다.



씨피 소프트캡슐

아마존 코파이바 에센셜 오일과 면역력 증진 · 피로 개선 · 혈소판 응집 억제 등을 통한 혈액 흐름·기억력 개선·항산화에 도움을 줄 수 있는 식약처에서 인정한 국내산 6년근 홍삼을 함유한 고품격 건강기능식품입니다.

신진대사



프로테라 셰이크 블루베리 스무디 레시피

- 프로테라 셰이크 2스쿵
- 피비 어시스트 1포
- 아몬드 5알, 우유 또는 두유 1컵
- 얼린 바나나 1개, 얼린 블루베리 1/3컵
- 꿀 1큰술, 바닐라 농축액 1/2 작은 술(선택 가능)

블렌더로 모든 재료가 고루 섞이도록 잘 갈아서 섭취합니다.

프로테라 셰이크

프로테라 셰이크는 분리 대두 단백질과 유청 단백질의 두 가지 공급원을 모두 함유하고 있어 더욱 균형잡힌 단백질을 제공합니다. 유기농 퀴노아 분말, 18가지 복합 아미노산을 함유한 혼합 곡물 추출물 모드캡 블렌드가 이상적으로 배합되어 있는 맛있는 체중조절용조제식품입니다.



메타파워 어드밴티지

도테라 메타파워 어드밴티지는 냉수성 해산 어류를 지속 가능한 방식으로 수확하여 추출한 흡수를 70% 이상의 트리펩타이드 저분자 콜라겐 9종을 함유하고 있을 뿐 아니라, 효모추출혼합물과 리포좀 비타민 C, 비오틴, 히알루론산, 레스베라트롤 등 품질 최우선주의 철학을 바탕으로 꼼꼼하게 엄선된 부원료들을 풍부하게 함유한 유니크한 제품입니다.



메타파워 어시스트

스마트한 데일리 혈당 케어를 위한 메타파워 어시스트! 식약처에서 기능성을 인정한 식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 주원료 바나바잎 추출물과 부원료로 봉나무잎 추출물과 도테라 100% CPTG® 에센셜 오일 블렌드가 배합된 프리미엄 건강기능식품입니다.

건강한 체중 관리를 위한 식단

아침

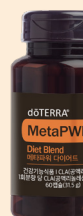
- 프로테라 셰이크
- 마이크로플렉스 MVp 2캡슐
- 메타파워 다이어트와 메타파워 2-3방울 떨어뜨린 차나 음료

점심

- 건강한 식사 또는 프로테라 셰이크
- 딥블루 액티브 2캡슐
- 메타파워 다이어트와 레몬 오일 2-3방울 떨어뜨린 물

저녁

- 건강한 식사
- 테라지 1-3캡슐
- 메타파워 다이어트
- 세레니티 소프트젤
- 켄도크린 오일 2 ~ 3방울 떨어뜨린 물



성분, 주의사항 및 사용 지침은 라벨을 참조하십시오.

* 위 내용은 식약처에서 인증된 것이 아니며, 예시된 제품들은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다.

Rest & Manage Stress

휴식과 스트레스 관리

에센셜 오일은 수면의 질과 스트레스 관리에 많은 도움을 드립니다. 신체가 회복하고 재생할 수 있도록 숙면을 위한 환경을 조성하는 것이 중요합니다. 삶이 힘들거나 어려움을 겪고 있을 때 마음의 중심을 잡을 수 있도록 도움을 주고, 긍정적인 에너지를 선사하는 다양한 에센셜 오일을 사용해 보시기 바랍니다.

데일리 건강한 생활습관

- 매일 7-9시간씩 숙면하기
- 매일 마음챙김 명상하기

휴식을 우선 순위에 두기



세레니티와 라벤더

편안한 잠자리 분위기 조성을 위해 베개와 침구에 1~2방울 떨어뜨려보세요.



세레니티 레스트풀 소프트젤

잠들기 전, 스트레스로 인한 긴장완화에 도움을 줄 수 있는 프리미엄 L-테아닌 건강기능식품 세레니티 소프트젤을 섭취합니다.



피스 필와 시더우드

하루를 마무리 할 때, 평온함과 휴식을 위해 발과 이마에 1-3방울을 떨어뜨려 부드럽게 마사지 합니다.

스파 배쓰 솔트 휴식

천일염 1컵, 도테라 밸런스(Balance[®]), 세레니티(Serenity[®]) 또는 라벤더 오일 10 방울을 욕조에 넣은 따뜻한 물에 몸을 담그면 편안한 휴식을 즐길 수 있습니다.



성분, 주의사항 및 사용 지침은 리벨을 참조하십시오.

스트레스 관리하기



시트러스 블리스

100% CPTG[®] 오렌지, 레몬, 자몽, 만다린 등의 에센스에 바닐라 애플루트가 조합된 독특한 인비고레이팅 블렌드 오일이 지친 피부에 활력을 선사합니다.



블랙 스프루스

지친 하루의 끝, 블랙 스프루스 1-2방울을 코코넛 오일에 희석하여 바르면 피부에 편안한 진정을 느낄 수 있습니다.



밸런스

도테라 100% CPTG[®] 캐나다 솔 송잉, 프랑킨센스, 블루 캐모마일 에센셜 오일이 조화롭게 배합된 그라운드 블렌드 밸런스를 피부에 발라 하루의 시작과 마무리에 사용해 보세요.



치어

손목이나 맥박이 뛰는 곳에 발라주세요. 도테라 이모셔널 아로마테라피 시스템의 6가지 감정 오일을 필요에 따라 선택해서 사용하시면 좋습니다.

이모셔널 아로마테라피 시스템



동기부여, 격려, 열정, 용서, 안심, 평화라는 이름의 6가지 특별한 블렌드 오일로 다양하게 구성된 이모셔널 아로마테라피 시스템은 나의 하루를 더욱 특별하고 섬세하게 관리하는데 도움을 드립니다. 도테라 코코넛 오일에 희석하여 맥박이나 가슴부위에 발라 사용해 보세요.

* 위 내용은 식약처에서 인증된 것이 아니며, 예시된 제품들은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다.

Reduce Toxicity

독성 줄이기

‘도테라 30일 리뉴얼 프로그램’을 실천해보세요. 적절한 정화는
신진대사, 건강한 체중, 소화기능 개선 그리고 에너지 증강 등에 도움이 될 수 있습니다.

데일리 건강한 생활습관

- 물을 하루 8-10컵 이상 마시기
- 편안한 자연 신체 정화를 위해 매일 시트러스 오일들을 물과 함께 활용하세요

‘도테라 30일 리뉴얼 프로그램’을 실천해보세요



영양섭취와 평생활력에 도움
도테라 LLV 팩
아침식사와 저녁식사 시 2캡슐 씩 섭취합니다.



건강한 소화와 위 건강에 도움
테라지
하루 1캡슐을 충분한 물과 함께 섭취합니다.



레몬수로 활력에 도움
레몬 에센셜 오일
레몬 오일 3방울을 음료에 떨어뜨려 하루 세번
매일 마십니다.



간 건강에 도움
젠 콤플렉스
아침, 저녁 식사와 함께 1캡슐 씩 섭취하세요.



젠도크린으로 도움
젠도크린 블렌드 오일
음료에 1-2방울 정도 희석하여 섭취하세요.



피부 건강, 장 건강, 면역력 증진에 도움
지엑스 어시스트
매일 아침 식사 전 4캡슐씩 섭취합니다.



유산균 증식 및 유해균 억제
PB 어시스트
원활한 배변활동을 위해
하루 1포씩 직접 또는 물과 함께 섭취하세요.



유해산소로부터 세포 보호
DDR 프라임 소프트젤
1일 2회, 1회 2캡슐을 물과 함께 섭취하세요.
식사 중간 또는 식전에 바로 섭취하세요.

Natural Home Care

네추럴 홈 케어

깨끗한 집을 위해서 건강을 희생할 필요는 없죠. 도테라 온가드 생활 제품들은 화학물질이나 독성이 있는 성분들을 최대한 배제한 자연주의 제품입니다. 도테라 CPTG® 에센셜 오일이 함유 되어 있는 온가드 세탁 세제로 바꾸고 친환경을 실천해보세요.

데일리 건강한 생활습관

- 화학 물질이 많이 들어간 세탁제품 버리기
- 안전한 순한 성분의 세제와 세탁세제 사용하기

도테라에서 가장 인기 있는 제품 라인 중 하나인 온가드는 정화의 특성을 가진 오렌지, 클로브, 시나몬, 유칼립투스, 로즈마리 오일 등이 조화로운 비율로 배합된 온가드 블렌드 오일을 함유하고 있어 더욱 효과적입니다.

도테라 온가드

도테라에서 가장 인기 있는 제품 라인 중 하나인 온가드는 정화의 특성을 가진 오렌지, 클로브, 시나몬, 유칼립투스, 로즈마리 오일 등이 유니크한 비율로 배합된 온가드 블렌드 오일을 함유하고 있어 생활 속 작은 부분까지 건강한 삶을 실천할 수 있도록 설계 되었습니다.



온가드 에센셜 블렌드 오일

오렌지, 클로브, 시나몬, 유칼립투스, 로즈마리 오일 등이 최적의 비율로 블렌딩된 'Protective Blend' 오일입니다.



온가드 세탁세제

프로텍팅 블렌드인 온가드 에센셜 오일 10ml와 바이오 효소가 함유되어 있어 더욱 강력한 세정력으로 오염과 얼룩을 효과적으로 제거할 수 있는 유니크한 세탁세제입니다.



온가드 다목적 세정제

다양한 원료들과 5ml의 온가드 에센셜 오일이 조화롭게 배합되어 집안 곳곳을 더욱 깨끗하고 청결하게 유지할 수 있는 순한 세정제입니다.



온가드 포밍 핸드워시

부드러운 거품과 자연 친화적인 보습 성분이 산뜻한 사용감을 선사하며 사용 후 온가드 에센셜 블렌드 오일의 깨끗한 향을 느끼실 수 있습니다.



온가드 핸드 미스트

63%의 에탄올 성분과 프로텍티브 블렌드 온가드 에센셜 오일, 그리고 자연 유래 사과 추출물이 조화롭게 배합되어 있어 촉촉하고 깨끗한 손을 유지하는데 도움을 드립니다.



온가드 프로텍트 프리미엄 내추럴 치약

온가드 블렌드 오일의 식물 성분이 건강한 구강 관리에 효과적으로 작용할 뿐만 아니라 불소와 계면활성제가 들어 있지 않아 양치 후에도 개운함을 오래 유지시켜 줍니다.

Natural Self-Care

자연주의 셀프 케어

건강한 셀프 케어 루틴에 의심스러운 성분들이 함유된 제품을 사용할 필요는 없습니다. 신체에 독성이 축적되지 않도록 주의하고, 깨끗하고 안전한 라이프스타일을 위한 내추럴 제품들을 사용하세요. 인위적인 합성 퍼스널 케어 제품들을 우수한 품질의 에센셜 오일을 베이스로 한 품질 최우선주의 도테라 제품들로 교체하세요.



데일리 건강한 생활습관

- 화학 물질을 베이스로 만든 헤어&바디 용품 및 화장품 사용하지 않기
- 안전한 자연주의 제품들을 셀프 케어 루틴으로 사용하기



프리미엄 뷰티 ESC 라인

아름다움을 추구하는 도테라 프리미엄 뷰티는 피부 자극을 최소화하고 건강하고 아름다운 피부결을 선사하기 위한 도테라 CPTG® 에센셜 오일과 자연유래 성분에 기초합니다. 가장 아름다운 피부 그대로, 순수한 자연의 힘을 경험 하세요.



야로우 폼

파워풀한 보태니컬 듀오, 신비로운 클래식 블루의 야로우폼은 야로우 에센셜오일과 석류씨 오일이 조화롭게 배합되어 생기있고 빛나는 피부결을 선사합니다.



도테라 헤어 케어 라인

도테라 CPTG® 에센셜 오일이 함유된 프리미엄 순수 헤어 케어 제품 4종(프로텍팅 샴푸, 데일리 컨디셔너, 리브인 컨디셔너, 딥 루트 헤어 미스트 세럼)으로 풍성하고 건강한 머릿결을 가꾸세요.



도테라 구강관리

도테라 온가드 프로텍트 프리미엄 내추럴 치약과 칫솔, 슈퍼 쿨링 화이트 내추럴 치약을 사용하여 건강하고 반짝이는 치아를 만나보세요. 당신의 미소에 화사함을 선사합니다.



도테라 스파 선물세트

도테라 CPTG® 에센셜 오일이 풍부하게 함유된 홈스파 전용 고급 바디 케어 제품들을 사용하여 피부의 자연 보습력을 강화시키고 매끄럽고 깨끗한 피부를 체험해보세요.

Informed Self-Care

셀프 케어를 위한 정보 활용

도테라 제품 사용을 생활화 하세요. 감정, 건강, 스트레스 등 다양한 상황에서 도움이 필요할 때 신뢰할 수 있는 에센셜 오일 레퍼런스 북을 참고하여 해결책을 찾아보세요.

가지고 다니면 유용한 오일 키체인



8-바이얼 키체인 (8-VIAL KEYCHAIN)

가장 많이 사용하는 오일 8종을 어디든 휴대할 수 있습니다

키체인 인기 구성

라벤더(Lavender)	페퍼민트(Peppermint)
도테라 온가드(On Guard®)	딥블루 (Deep Blue®)
다이제스트젠(Digest Zen®)	이지에어 (Easy air)
프랑킨센스 (Frankincense)	티트리 (Tea Tree)

데일리 건강한 생활습관

- 감정과 건강을 지켜줄 최전방 방어선으로 도테라 내추럴 솔루션을 활용하는 습관 키우기
- 에센셜 오일 제품 가이드, 홈페이지 자료실, PIP 등 다양한 정보 참고하기



이지에어 프라그런스 스틱

사용이 편리한 휴대용 스틱 제품으로 끈적임 없이 빠르게 흡수되어 즉각적인 쿨링감으로 시원하고 상쾌한 느낌을 선사합니다.



온가드 소프트젤

주원료인 아연을 함유하여 정상적인 면역 기능과 세포 분열에 도움을 줄 수 있는 도테라 프리미엄 건강기능식품입니다.



코렉트-X

방부제가 들어있지 않아 자극적이지 않고 안전한 연고 타입 세럼으로 예민한 피부에도 걱정 없이 간편하게 사용 가능합니다. 민감한 피부에 진정과 피부고민 해결에 도움을 드립니다.



라벤더

리날룰이 풍부하게 함유되어 있는 불가리아 에스테르의 도테라 라벤더를 따뜻한 음료에 한두방울 첨가하여 은은한 부드러움을 즐겨보세요!



페퍼민트

우수한 품질의 박하 품종을 사용하여 멘톨의 함량이 높고 풍부하게 함유되어 있는 페퍼민트는 상쾌한 맛과 풍미로 다양한 음료와 요리에 활용 만점 제품입니다.



티트리

맑고 깨끗한 정화의 성질을 지닌 도테라 100% CPTG® 티트리 에센셜 오일을 페이스 클렌저나 모이스처라이저 등의 스킨케어 루틴에 한 두 방울 떨어뜨려 더욱 맑게 빛나는 피부결을 경험해보세요!



클래리칼

여성을 위한 블렌드 오일 클래리칼을 필요한 부위에 롤온하여 발라보세요. 활력 있는 건강한 피부를 유지하는 데 도움을 드립니다.

Customize Your Wellness Plan

맞춤형 건강 계획



건강 목표달성과 놀라운 변화에 도움이 되는 도테라 제품들을 확인해보세요.
다음 페이지에 있는 '90일 웰니스 계획'을 세우고 매달 사용하고자 하는 제품 목록을 기록하세요.

영양 & 소화

에너지 공급과 영양 강화



□ 라이프롱 바이탈리티 팩 (LLV 팩)



□ 프로테라 셰이크

소화 지원



□ 테라지



□ PB 어시스트



□ 젠제스트 타블렛



□ 젠 콤플렉스

운동 & 메타볼리즘

안정과 에너지



□ 딥블루



□ 씨피 소프트캡슐

신진대사 지원



□ 메타파워 다이어트



□ 메타파워



□ 메타파워 어시스트



□ 메타파워 어드밴티지

후식 & 스트레스관리

수면과 휴식



□ 라벤더



□ 세레니티



□ 세레니티 레스트풀 소프트젤



□ 화이트 에어 디퓨저



□ 피스 필



□ 시티라우드

스트레스와 무드 관리



□ 치어



□ 블랙 스프루스



□ 어댑티브



□ 시트러스블리스



□ 밸런스

정화 & 리셋

정화



□ 레몬



□ 지엑스 어시스트



□ 젠 콤플렉스



□ 구강 케어

자연주의 홈 케어



□ 프리미엄 뷰티 ESC 라인



□ 아로우폼

자연주의 홈 케어



□ 헤어케어



□ 도테라 스파 선물세트



□ 도테라 온가드

확실한 자기관리

보호 & 회복



□ 도테라 온가드



□ 다이제스트젠



□ 페퍼민트



□ 티트리



□ 프랑킨센스



□ 코파이바



□ 클래리칼



□ 코렉트 X

Wellness Consult

건강 컨설팅

1 현재 건강을 위해 가장 필요한 것과 해결 방법을 적어 보세요.

여러분 또는 가족 건강을 위해 가장 필요한 변화	가지고 있는 도테라 네추럴 솔루션 제품	필요한 도테라 네추럴 솔루션 제품
1	1	1
2	2	2
3	3	3

2 나만의 일일 건강 계획을 세워보세요.

아래의 기초 일일 습관을 실천하는 것부터 시작해보세요. 그런 다음 나에게 필요한 네추럴 솔루션 제품들을 찾아 추가하고, 나만의 일일 계획을 수립합니다.

	아침	점심	저녁
건강기능식품	☐ PB 어시스트 1포 ☐ ☐	☐ 테라지 1알 ☐ ☐	☐ 도테라 LLV 팩 2알씩 ☐ ☐
에센셜 오일	☐ 음료에 레몬 에센셜 오일 1-3방울 떨어뜨려 마시기 ☐ 발바닥이나 허 밑에 프랑킨센스 2방울 사용하기 ☐ 발바닥에 도테라 밸런스 2방울 사용하기	☐ 음료에 레몬 에센셜 오일 1-3방울 떨어뜨려 마시기 ☐ 도테라 온가드 4-5방울 사용하기 ☐ 운동 후 딥블루 럽 사용하기	☐ 발바닥이나 허 밑에 프랑킨센스 2방울 사용하기 ☐ 발바닥에 도테라 밸런스 2방울 사용하기 ☐ 필요한 부위에 딥블루 럽 사용하기 ☐ 잠들기 전 라벤더 사용하기

3 목표를 달성하는 데 도움이 되는 다른 웰니스 계획은 무엇인가요?

(물 섭취량, 수면, 운동, 식생활 변화 등)

4 도테라가 제안하는 네추럴 솔루션으로 자신 있게 생활하세요.

LRP 주문서에 필요한 제품을 추가하고 90일 건강 계획을 수립해보세요. (5-15일 단위로 주문할 것을 권장합니다.)

첫번째 달 LRP	날짜	두번째 달 LRP	날짜	세번째 달 LRP	날짜
	/		/		/
PV 총합		PV 총합		PV 총합	

성분, 주의사항 및 사용 지침은 라벨을 참조하십시오.

* 위 내용은 식약처에서 인증된 것이 아니며, 예시된 제품들은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다.

Assignments

일일 과제

Day 1 홈 트레이닝 영상을 시청하며 따라 해 보세요.

Day 2 산책을 나가보세요. 야외에서 가족, 강아지, 친구 혹은 나 혼자만의 시간을 가져 보세요.

Day 3 거실에서 홈 트레이닝으로 몸을 빠르게 움직여 보세요.

Day 4 17 페이지의 도테라 레시피를 이용해 보세요.

Day 5 아래와 같이 에센셜 오일을 활용 하여 업필링을 즐겨보세요.
- 레몬 3방울
- 페퍼민트 2방울
- 프랑킨센스 2방울

Day 6 매일 LLV 팩을 섭취하세요.

Day 7 앞으로 3일간 외식을 피하고 영양가 있는 식단으로 드셔보세요.

Day 8 습관을 체크해 보세요.
지난 첫 주는 어떠셨나요? 습관을 실천한 날엔 뭔가 다른 점을 느낄 수 있었나요?

Day 9 잠을 더 잘 잘 수 있도록 방을 완전히 어둡게 해주세요. 암막 커튼을 사용하거나, 조그맣게 빛나는 조명이나 버튼은 끄거나 전기 테이프를 붙여 빛을 가리는 것도 좋은 방법입니다.

Day 10 주방에서 집안일을 할 때도 스트레칭을 하며 몸을 움직여 보세요.



Day 11 향수 대신 에센셜 오일로 나만의 퍼스널 향기를 만들어 보세요.

Day 12 달력에 자기 관리 시간을 추가해 보세요. 단 10분이라도 여러분만의 시간을 보내 보세요.

Day 13 에센셜 오일이 함유된 자연주의 세제로 청소하세요. (도테라 온가드 다목적 세정제를 추천드립니다.)

Day 14 피비 어시스트®, 젠제스트™ 타블렛, 테라지™를 매일 드시고 있으신가요? 소화와 장 건강 등에 관한 자료들을 읽어보고 장 관리의 중요성을 확인하세요.

Day 15 여러분의 습관을 주기적으로 체크해 보세요. 둘째 주는 어떠셨나요? 규칙적으로 습관을 지킴으로써 매일 기분 변화를 느끼고 있나요?

Day 16 아침 운동 시작 전, 도움이 되는 몇 가지 스트레칭 동작을 따라 해 보세요. 20 페이지에 소개된 스트레칭 루틴을 시도해 보세요.

Day 17 운동 전 워밍업을 합니다.

Day 18 레시피 북에 소개되어 있는 건강한 음식을 만들어 보세요.

Day 19 찬장과 냉장고에 있는 음식을 정리하세요. 연구에 따르면 눈에 가장 먼저 보이는 음식을 먹게 될 확률이 3배나 높다고 합니다. 몸에 좋은 음식을 가장 맨 앞에 두세요.

Day 20 자기 전, 도테라 세레니티 에센셜 오일이나 다른 좋아하는 오일을 첨가하여 따뜻하고 편안하게 목욕이나 샤워를 해 보세요.

Day 21 지난 21일을 되돌아봅니다. 습관 쌓기에 진전이 있으셨나요? 21일 전과 비교해 달라진 것을 느끼시나요?

Checklist

체크리스트

21일간의 도전에 준비가 되었는지 확인하십시오.

☐

일일 과제를 실행하고 이를 기록합니다.

☐

21일 챌린지 가이드 & 리소스 북 / 라스체 가이드북 등이 있습니다.

☐

메타 다이어트 라이프스타일 체인지 키트를 비롯해 나에게 필요한 제품들을 모두 준비했습니다.

☐

일일 점검표가 있습니다.

☐

21일 캘린더를 준비했습니다.

☐

21일간의 변화를 함께할 파트너가 있습니다.



21-Day Calendar 21일 캘린더

습관 쌓기를 실행하는 데 도움이 되는 '21일 캘린더'를 출력하여 사용해 보세요.
변화를 확인하실 수 있습니다. 매일 진행 상황을 표시를 하고 여러분의 발전을 스스로 축하해 주세요!

☐

수분 섭취

☐

일일 운동

☐

편안한 수면

1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 홈 트레이닝 영상을 시청하며 따라해 보세요.	2 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 산책을 나가보세요. 야외에서 가족, 강아지, 친구, 혹은 나 혼자만의 시간을 가져보세요.	3 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 거실에서 홈 트레이닝으로 몸을 빠르게 움직여 보세요,
4 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 17 페이지의 도테라 레시피를 이용해 보세요.	5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 아래와 같이 에센셜 오일을 블렌드 하여 일상에 상쾌함을 더해보세요. •레몬 3방울 •페퍼민트 2방울 •프랑킨센스 2방울	6 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 매일 LLV 팩을 섭취하세요.
7 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 앞으로 3일간 외식을 피하고 영양가 있는 식단으로 드셔보세요.	8 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 습관을 체크해 보세요. 지난 첫 주는 어떠셨나요? 습관을 실천한 날엔 뭔가 다른 점을 느낄 수 있었나요?	9 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 잠을 더 잘 잘 수 있도록 방을 완전히 어둡게 해주세요. 암막 커튼을 사용하거나, 조그맣게 빛나는 조명이나 버튼은 끄거나 전기 테이프를 붙여 빛을 가리는 것도 좋은 방법입니다.
10 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 주방에서 집안일을 할 때도 스트레칭을 하며 몸을 움직여 보세요.	11 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 향수 대신 에센셜 오일로 나만의 퍼스널 향기를 만들어 보세요.	12 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 달력에 자기 관리 시간을 추가해 보세요. 단 10분이라도 여러분만의 시간을 보내 보세요.
13 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 에센셜 오일이 함유된 자연주의 세제로 청소해 보세요. (도테라 온가드 다목적 세정제를 추천드립니다.)	14 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 피비 어시스트®, 젠제스트™ 타블렛, 테라지™를 매일 드시고 있으신가요? 소화와 장 건강 등에 대한 자료들을 읽어보시고 장 관리의 중요성을 확인하세요.	15 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 여러분의 습관을 주기적으로 체크해 보세요. 둘째 주는 어떠셨나요? 규칙적으로 습관을 지킴으로써 매일 기분 변화를 느끼고 있나요?
16 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 에센셜 오일이 함유된 자연주의 세제로 청소해 보세요. (도테라 온가드 다목적 세정제를 추천드립니다.)	17 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 운동 전 워밍업을 합니다.	18 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 레시피 북에 소개되어 있는 건강한 음식을 오늘 만들어 보세요.
19 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 찬장과 냉장고에 있는 음식을 정리하세요. 연구에 따르면 눈에 가장 먼저 보이는 음식을 먹게 될 확률이 3배나 높다고 합니다. 몸에 좋은 음식을 가장 맨 앞에 두세요.	20 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 자기 전, 도테라 세레니티 에센셜 오일이나 다른 좋아하는 오일을 첨가하여 따뜻하고 편안하게 목욕이나 샤워를 해 보세요.	21 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 지난 21일을 되돌아 봅니다. 습관 쌓기에 진전이 있으셨나요? 21일 전과 비교해 달라진 것을 느끼시나요?

Daily Tracker 일일 점검표

Day

Today, I... | 오늘 나는... 하루에 최소 3가지는 실천해 보세요

- ✓ 정시에 일어났습니다.
- ✓ 수분 섭취 목표를 달성했습니다.
- ✓ 매일 운동을 했습니다.
- ✓ 자기 전에 안정되고 편안한 활동을 했습니다.
- ✓ 데일리 오일 루틴을 완료했습니다. (아래 참조)
- ✓ 주간 점검표의 습관을 검토했습니다.
- ✓ 내일 습관을 어떻게 할지 계획을 세웠습니다.
- ✓ 개인 습관을 가졌습니다.

Daily Oil Routine | 데일리 오일 루틴

Morning:

아침

- ✓ 레몬 또는 도테라 편한 숨 브래스 오일을 세 방울을 떨어뜨려 숨을 크게 들이마시며 하루를 시작합니다.
- ✓ 도테라 밸런스® 오일을 손목에 한 방울 떨어뜨리고 펄라라 줍니다.
- ✓ 550ml 음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 아침 식사와 함께 섭취합니다.
- ✓ 기상 후 피비 어시스트와 지엑스 어시스트를 섭취합니다.

Afternoon:

점심

- ✓ 도테라 페퍼민트 쿨링 오일을 세 방울 떨어뜨려 상쾌한 향을 느낍니다.
- ✓ 딥블루® 크림을 목 뒤쪽에 문지르며 도포합니다.
- ✓ 550ml 음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 도테라 LLV 팩® 및 젠제스트™ 타블렛, 테라지™ 를 점심 식사와 함께 섭취합니다.

Evening:

저녁

- ✓ 라벤더 피스 오일을 3방울을 떨어뜨려 차분한 분위기를 연출합니다.
- ✓ 밤에 사용하는 스킨케어에 티트리 또는 헬리크리섬 오일을 한 방울을 추가하여 바릅니다.
- ✓ 550ml 음료에 레몬 오일을 한 방울 첨가하여 마십니다.
- ✓ 고대부터 다양한 용도로 사용된 신비로운 향기의 프랑킨센스 오일을 음료에 1방울 첨가하여 마셔보세요. 편안한 휴식을 경험하실 수 있습니다.

일지

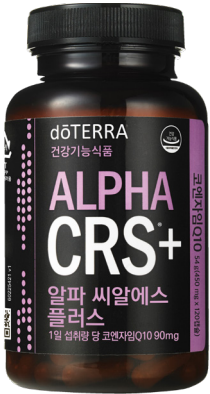
오늘 나의 하루를 작성해 주세요.

- Today, I...
오늘 나는
- Did...
한 것
- Felt...
느낀 것
- Am grateful for...
감사한 것

Day Notes

Make Wellness Complete 웰니스를 완성하세요

도테라 라이프롱 바이탈리티 프로그램(LLV)은 평생 건강을 향한 여정의 첫걸음입니다. 웰니스 프로그램과 에센셜 오일은 우리 몸에 필요한 영양과 잘 어우러져 있을 뿐 아니라, 함께 사용하면 효과적입니다.



알파 씨알레스 플러스는 항산화와 높은 혈압 감소에 도움을 주는 코엔자임 Q10을 주원료로 함유하고 다양한 16종의 식물추출물과 아미노산 성분이 부원료로 배합된 프리미엄 건강기능식품입니다.



에센셜 오메가는 심해의 작은 어류로부터 추출한 정제 어유와 식물성 DHA유지인 보라지 감마리놀렌산을 함유하고 있어 혈관 건강에 도움을 주는 필수 건강기능식품입니다.



마이크로플렉스 MVp는 우리 몸에 꼭 필요한 필수 영양소인 비타민과 무기질을 조화롭게 함유한 품질최우선주의 건강기능식품으로 균형 잡힌 영양소 섭취에 도움을 줍니다.

구매방법

더 많은 할인과 무료 제품 증정의 특별한 혜택을 원하신다면, LRP 정기 주문을 신청하세요.



LRP전용: 60204799 | ₩ 149,000원 | PV 86

도테라 LLV 팩을 LRP로 구매하시면 품질최우선주의 도테라 건강기능식품 7종 중 최대 3개까지 놀라운 할인 금액으로 추가 구매하실 수 있습니다.



DDR Prime 소프트젤



마이크로플렉스 MVp



에센셜 오메가



딥블루 액티브



피비 어시스트



씨피 소프트캡슐



메타파워 어드밴티지

성분, 주의사항 및 사용 지침은 라벨을 참조하십시오.

* 위 내용은 식약처에서 인증된 것이 아니며, 예시된 제품들은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다.



Loyalty Rewards Program

로열티 리워드 프로그램(LRP)



LRP 설정 방법

회원 유형에 따라 다양한 혜택을 받아보세요.

도테라 로열티 리워드 프로그램(LRP)은 매월 지정된 일자마다 정해진 제품의 결제 및 배송이 이루어지는 자동주문 결제 시스템입니다. IPC 회원은 LRP 프로그램을 통해 주문 시 회사에서 제공하는 소싱트립 프로모션(LRS: Loyalty Rewards Sourcing trip)에 참여할 수 있는 기회가 주어집니다. 또한 LRP주문을 2개월 이상 유지 시 전제품의 5%를 할인(단, LRP 주문 시에만) 받을 수 있습니다. 우수회원(WC)은 LRP로 50PV 이상의 제품을 구매하면 무료로 제품을 구입할 수 있는 포인트가 적립됩니다. 유지 기간에 따라 적립률이 최대 30%까지 올라갑니다.

로열티 리워드 프로그램 FAQs

포인트 적립과 적립률은 어떻게 이루어지나요?

제품 적립 포인트는 최초 10%부터 시작하여, 이용 개월 수에 따라 최대 30%까지 올라갑니다. 50PV 이상 LRP 주문 개월 수에 따라 적립률이 상승되며, 당월 주문을 보류 또는 50PV 미만 주문 시 적립률 상승에 반영되지 않습니다. (1~49PV 주문 시 포인트 적립 및 적립률 상승은 이루어지지 않으나 LRP 유지는 가능합니다.)

LRP 주문 개월수	제품 포인트 적립률(%)
1~3개월	10%
4~6개월	15%
7~9개월	20%
10~12개월	25%
13개월 이상	30%

LRS 프로모션에는 어떻게 참여가 가능한가요?

아래 항목들을 통해 포인트를 적립받을 수 있으며, LRS 전용사이트를 통해 손쉽게 참여 가능합니다. 사업자 전환 시 특히 더 높은 포인트를 받을 수 있습니다.

- ▶ LRP 구매 ▶ 신규추천 ▶ 사업자전환 및 추천 ▶ 직급유지
- ▶ 직급상승 ▶ 힐링한즈 구매 및 참여 ▶ 파워오브쓰리 달성

LRS 프로모션의 시상은 어떻게 되나요?

도테라는 최고 품질의 에센셜 오일을 생산하기 위해 전세계의 재배업자들과 윤리적인 계약을 통해 원재료를 공급받고 있습니다. 이런 다양한 글로벌 소싱지에 방문할 수 있는 프로그램이 소싱트립이며, LRS프로모션에서 획득한 포인트에 따라 소싱트립에 참여할 수 있는 경비를 지원받게 됩니다.

- ▶ 550포인트 이상: 전액 지원
- ▶ 500~549 포인트: 70% 지원
- ▶ 400~499 포인트: 50% 지원
- ▶ 300~399 포인트: 30% 지원
- ▶ 70~299 포인트: 참가자적 획득(0% 지원)

전제품 5% 할인은 어떻게 받을 수 있나요?

IPC 회원이라면 누구나 받을 수 있으며, LRP를 2개월 이상 유지 시 익월 LRP 구매부터 적용 가능합니다. (단 2024년 9월부터 12월까지는 유지조건이 없습니다.) 중도에 LRP를 미유지하거나 해지 시 할인율은 초기화됩니다.

* PV(Personal Volume): IPC가 고객들에게 판매하기 위해서, 혹은 IPC 스스로의 개인 용도로 사용하기 위해 한 달 동안 구매한 제품의 볼륨을 말합니다. 모든 제품이 PV가 발생되는 것은 아니며, 적립 포인트로 구매한 제품은 PV가 발생하지 않습니다.

도테라의 특별한 혜택을 최대한 누리는 방법은 무엇인가요?

- ▶ 매월 15일까지 스페셜기프트를 받을 수 있는 “15 days LRP 전용키트”를 구매할 수 있습니다. 스페셜 기프트는 매월 변경되며 원하는 만큼 구매 가능합니다.
- ▶ LRP로 평생할력 LLV팩 구매 시 베스트셀러 건강기능식품 7종을 최대 3개까지 할인된 가격으로 추가 구매할 수 있습니다.

신규 LRP 주문(설정)은 어떻게 하나요?

마이 도테라 오피스 (www.mydoterra.com)에 로그인한 후 “신규 LRP 주문 생성(LRP 생성하기)” 항목을 클릭하세요. 주문 변경은 “LRP 수정하기”에서 항목을 수정하시면 됩니다. LRP주문은 가입월 익월부터 가능합니다

제품 포인트는 언제 사용할 수 있나요?

포인트는 적립일로부터 바로 사용 가능하며, 1년 이후부터 사용하지 않은 포인트는 순차적으로 소멸됩니다.

적립된 포인트는 어떻게 사용하나요?

인터넷 주문 시 쇼핑 카트에서 로열티 리워드 점수로 교환하고자 하는 제품에 “포인트 사용”을 선택하세요. 포인트 사용 후에는 다음 신규 주문 건마다 다음 달 15일에 새로운 포인트가 부여됩니다. 온라인, 카카오톡 간편서비스, 매장, 고객센터에서 포인트 주문 가능합니다.

LRP 주문을 여러 번 할 수 있나요?

네, 가능합니다. LRP 프로그램이 설정되어 있다면 횟수와 상관없이 한달동안 여러 번 수정하기와 주문하기가 가능합니다. LRP는 자동배송프로그램이지만 언제든지 결제일과 제품을 변경할 수 있습니다.

LRP 해지는 어떻게 하나요?

다음의 방법으로 가능합니다.

- ▶ 전화: 고객센터 1600-5105(본인에 한해서 가능)
- ▶ 매장: LRP 해지신청서 방문 접수
- ▶ 카카오톡 간편서비스: LRP 신청하기 → “해지” 체크

환불 절차는 어떻게 되나요?

환불금액은 기 지급된 보너스와 구입 시기에 따라 적용 되는 반품 수수료의 공제 후 결정되며, 적절한 비용 공제 후 접수된 날로부터 3영업일 이내에 환불됩니다. 환불은 결제한 방법에 따라 신용카드의 경우 해당 카드의 승인이 취소 처리 되며, 신용카드 승인 취소 시에는 당사에서 해당 카드로 취소 정보 전달 후, 3~5영업일이 소요되며 이후 취소 내역을 확인할 수 있습니다.

타겟별 LRP 키트

원하는 목표를 달성하세요. 안도감 혹은, 면역 건강 또는 내면의 평화를 위한 건강 목표를 달성하는 데 필요한 제품을 선별하기 위해 에센셜 오일 전문가들이 신중하게 구성했습니다.

베스트 1

최고 중의 최고, 도테라 라이프를 위한 최강 베스트 셀러 아이템으로 구성된 베스트 1 키트를 만나보세요.

*레몬 15mL(2), 페퍼민트 15mL(1), 라벤더 15mL(1), 오렌지 15mL(1), 내추럴 프리미엄 치약&치솔 선물세트(1), 코코넛 오일 115 mL(1)

품 60228833 회 171,000원 PV 125



베스트 5

매일 매일 꼭 먹어야 하는 평생활력을 위한 최강 건강기능식품과 도테라 베스트 셀러 레몬으로 딱 알차게 구성되었습니다. 매일 새롭게 구성되는 특별 아이템까지 모두 만나보세요.

*레몬 15mL(1), LLV 팩(알파 씨알에스 플러스(1), 마이크로 플렉스 MVP(1), 에센셜 오메가(1)), 딥블루 액티브(1), 피비 어시스트(1)

품 60228868 회 242,000원 PV 125



베스트 4

매일 아침 간편하고 건강한 식사 대용 셰이크와 편안한 위 건강을 위한 테라지, 그리고 만능 레몬 오일까지! 최고의 제품들만 모은 베스트 4 키트를 만나보세요.

*프로테라 셰이크 바닐라맛(2), 테라지(2), 레몬 15mL(1), 온가드 프로젝트 프리미엄 내추럴 치약 125g(1)

품 60228867 회 217,000원 PV 125



올바디 케어

매일매일 머리부터 발끝까지 데일리 루틴으로 꼭 사용해야 하는 도테라 올바른디 케어 키트와 특별 구성품까지 모두 만나보세요.

*프로텍팅 샴푸 2pk(1), 데일리 컨디셔너(1), 딥 루트 헤어 미스트 세럼(1), 리프레싱 바디 워시(2), 핸드 앤 바디로션(1)

품 60228860 회 193,000원 PV 125

LRP 키트의 3가지 장점

- 1 더욱 합리적인 가격으로 구매하세요. 도테라 인기 제품을 낱개로 구매하실 때보다 훨씬 합리적인 가격으로 만나 보실 수 있습니다.
- 2 간편한 자동주문 결제로 제품을 받아보세요. 건강한 라이프스타일을 보다 간편하게 유지할 수 있는 자동주문 결제 시스템을 이용해보세요.
- 3 전문가들이 구성한 제품들로 시너지를 느껴보세요. 에센셜 오일 전문가들이 신중하게 구성한 내추럴 솔루션으로 건강목표를 보다 손쉽게 달성할 수 있습니다.

릴렉싱

깊이 스며들어 편안한 진정을 선사하는 릴렉싱 키트를 만나보세요.

*딥블루 럽(1), 딥블루 5mL(1), 코파이바 15mL(1), 윈터그린 15mL(1)

품 60228862 회 164,000원 PV 127



온가드 리빙

우리 집 생활 필수품들로 알차게 구성된 프로텍티브 블렌드 온가드 리빙 키트를 만나보세요.

*온가드 세탁세제(2), 다목적 세정제(2), 핸드워시(2), 핸드워시 전용 디스펜서(1), 온가드 15mL(1)

품 60200767 회 200,000원 PV 126



타임리스 뷰티

영원한 아름다움을 위한 럭셔리 스킨케어 키트 구성을 만나보세요.

*야로우 폼(1), 화이트닝 모이스처 미스트(1), 살루벨(1)

품 60225200 회 221,000원 PV 153



Essential Tips (꼭 필요한 팁)

Effectiveness 효능

-  문제 상황이 생겼을때, 제품가이드를 활용하여 어떤 해결방법이 있는지 확인하세요.
-  효능은 오일의 종류마다, 사람마다 모두 다르게 나타납니다. 원하는 효과를 얻지 못한 경우 다른 오일을 시도해보거나 활용법을 바꿔보세요.
-  8중 아로마 터치 프로그램은 에센셜 오일의 놀라운 세계를 경험하기 위한 효과적인 방법입니다.
-  빠른 느낌을 원하는 경우, 도포로 사용해 보세요. 발바닥, 척추, 배꼽 주변 부위에 부드럽게 발라주세요.
-  지속력 유지와 부드러운 사용감을 위해 도테라 코코넛 오일과 함께 오일을 희석해서 바릅니다.

Safety 안전성

-  오일이 상처 부위, 민감한 부분, 눈과 코, 귀 안쪽에 닿지 않도록 하세요.
-  피부가 민감한 경우 코코넛 오일과 섞어 희석하여 사용하고 천천히 흡수되도록 터치 하십시오. 희석된 완제품으로 판매되는 도테라 터치(doTERRA's Touch)를 사용하면 편리합니다.
-  레몬, 오렌지, 베르가못, 라임, 자몽, 등 시트러스 계열의 오일을 피부에 바른 경우, 최소 12시간 동안 테닝, 자외선 노출 등을 피하여야 합니다.
-  제품 라벨을 숙지하고 권장사항을 잘 지켜주세요.

Best Practices 최적의 사용 방법

-  에센셜 오일은 최대한 공기 중에 노출되지 않도록 뚜껑을 잘 닫아 보관하고 기온이 너무 낮거나 높은 곳, 직사광선 등을 피해야 합니다.
-  오일을 플라스틱 용기에 보관할 경우, 용기가 분해될 수 있으므로 유리 용기에 보관하십시오.
-  고순도의 도테라 오일은 매우 강력합니다. 한번에 많은 양의 사용을 피하고, 개인의 건강 및 신체 상태, 나이 등에 따라 소량을 자주 사용하는 것이 보다 안전하게 에센셜 오일의 다양한 이점을 즐기실 수 있는 방법입니다.

Learn More

추가 정보

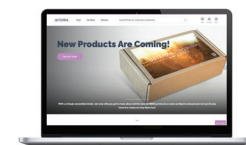
회원번호: _____

비밀번호: _____

마이오피스 사이트 www.mydoterra.com에서 로그인하세요.



도테라 코리아 홈페이지
www.doterra.co.kr 도테라 코리아에 대한 소개 및 제품정보, 비즈니스 자료 등을 확인하실 수 있습니다.



도테라 미국본사 홈페이지
www.doterra.com 도테라의 글로벌 정보를 확인할 수 있는 미국 본사 웹 사이트입니다.



인스타그램
도테라 코리아 인스타그램
https://www.instagram.com/doterra_korea/
다양한 소식을 확인하세요.



카카오프러스친구
8 간편주문 서비스
@도테라공식 도테라 코리아 공식 계정을 친구추가하여 공지 및 간편주문 서비스를 이용해보세요!



소스투유
도테라 제품의 품질보고서를 확인 하실 수 있습니다.
www.sourcetoyou.com

나의 스폰서 _____

전화번호 _____

이메일 _____

나의 사업 파트너 _____

전화번호 _____

이메일 _____

다가오는 오프라인 또는 온라인 수업 및 이벤트 _____

도테라 코리아 고객센터

이메일: krservice@doterra.com

전화: 1600-5105

(이용가능시간 평일 9:00~18:00 / 토요일 9:00~13:00)

팩스: 02-2134-5492

팀 콜/ 웹사이트/ 페이스북 그룹 _____

여러분이 사용하는 도테라 에센셜 오일은 변화를 이루어냅니다.

꾸준히 도테라 제품을 사용하는 것만으로도 여러분의 삶은 물론 전 세계 도테라 오일 소싱을 위한 소싱 파트너와 그 가족들의 삶도 변화될 수 있습니다.

여러분이 사용하시는 오일 한 방울 한 방울이 지구를 풍족하게 하고 우리 모두에게 이로운 영향을 안겨주는 도움의 손길이 됩니다.



여러분이 아끼는 사람들과 웨어링 하세요.
삶을 변화시킬 수 있습니다.
친구, 가족들과 함께 도테라 클래스에 참가해 보세요!



수입원의 창출 & 변화의 힘
미래가 바뀝니다.
도테라 비즈니스를 시작함으로써 도테라가 제안하는 내추럴 솔루션을 사람들과 함께 나누고 자율성을 높일 수 있으며, 여러분이 얻은 소중한 것을 지인들도 누릴 수 있도록 도움 수 있습니다.



dōTERRA®
pursue what's **pure**®



Copyright c 2025 dōTERRA Korea
www.doterra.com | All Rights Reserved. V3
06734 서울특별시 서초구 남부순환로 2561, 지하 1층~지상 2층(파크스빌딩) | 고객센터 1600-5105